

## いかのパン粉焼き



手が込んでいるように見えて、じつはとても簡単です。いかのやわらかい食感と、香りのよいハーブパン粉のハーモニーを楽しんで

### 材 料

(2～4人分)

するめいか・・・・・・・・・・小2杯  
 パン粉・・・・・・・・・・1/2カップ  
 プチトマト・・・・・・・・・・8個  
 にんにく・・・・・・・・・・3～4片  
 (A)

生マッシュルームのみじん切り・・・2個分  
 にんにくのみじん切り・・・小1/2片分  
 玉ねぎのみじん切り・・・・・・・・大さじ2  
 セロリのみじん切り・・・・・・・・大さじ1  
 ミックスハーブ（乾燥タイプ）・・・小さじ1  
 塩、こしょう・・・・・・・・各少々

(B)

オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ2  
 白ワイン・・・・・・・・・・大さじ2  
 黒粗びきこしょう・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① いかは足を引き抜いてわたを取り出し、軟骨を取り除いて胴の中をきれいに洗い、水けをきる。足は流水で吸盤をしごき落としながら洗い、先端を切り落として1cm長さに切る。
- ② パン粉はフライパンに入れて弱火にかけ、木べらで混ぜながらきつね色になるまでから炒りする。
- ③ ボウルにいかの足、2のパン粉、Aの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ いかの胴に3を大きめのスプーンですくってしっかり詰め、口を楊枝でとめる。
- ⑤ ダッチオーブンにオープンペーパーを敷き、4のいか、プチトマト、薄皮をむいたにんにくを入れ、Bの材料を上からふりかける。蓋をしてグリルに入れ、ダッチオーブンスイッチを押してオープンモードを選択し、タイマーを13分に設定してグリルを点火する。消火後はそのままグリルの中で5分休ませる（余熱）。
- ⑥ ダッチオーブンからいかを取り出し、食べやすい大きさに切り分け、プチトマト、にんにくとともに器に盛る。

いかめしなどは胴にめいばいごはんを詰めると、加熱したときに破裂するおそれがありますが、パン粉詰めの場合は、素材の水分を吸ってカサが減るので、めいばい詰めても大丈夫。むしろ、詰め物の量が少ないと、切り分けたときにくずれてしまうことがあるので要注意。